

Bunte Sommer-Bowl

Zutaten (für 4 Personen):

100 g	Quinoa aus der Region (alternativ: Perlgraupen)	4 EL	Rapsöl
		3 EL	Himbeeressig (alternativ: Apfelessig)
300 ml	Wasser		
100 g	bayerische Linsen	50 g	Sonnenblumenkerne
½	Bund Petersilie	250 g	Weichkäsewürfel (alternativ: Hähnchenbrustfilet)
1	Zwiebel, rot		
2	Karotten	125 g	Himbeeren
1	rote oder gelbe Paprika	1 TL	Senf
1	Gurke	1 TL	Honig
½	Kopfsalat		Salz, Pfeffer
1 Bund	Rucola		Kurkuma

Zubereitung:

- Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar ist. Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hineingeben und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
- Die Linsen nach Packungsanweisung zubereiten.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
- Die Zwiebel pellen, putzen und fein würfeln.
- Gemüse waschen und putzen. Gurke und Karotten in Stifte und Paprika in Streifen schneiden.
- Salat waschen und in mundgerechte Stückezupfen.
- Aus 3 EL Rapsöl, 1 TL Honig, 3 EL Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie und roter Zwiebel eine Sauce anrühren.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und danach sofort wieder aus der Pfanne nehmen.
- Weichkäse würfeln (Alternativ: Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch in der Pfanne in etwas Rapsöl anbraten, dann bei geringer Hitze zu Ende garen, mit Pfeffer und Salz würzen, herausnehmen und warm stellen.)
- Den geschnittenen Salat in eine Schüssel geben, den Quinoa mittig darauf geben und das Gemüse sortenrein darum anrichten. Danach die Weichkäsewürfel/Hähnchenbruststreifen darauf geben und mit der Soße übergießen.
- Abschließend mit den gerösteten Sonnenblumenkernen, Rucola und Himbeeren garnieren.

Tipp:

Bowls lassen sich ganz einfach aus fünf Komponenten herstellen:

1. Kohlenhydratreiche Sattmacher oder Hülsenfrüchte als Grundlage
z.B. Grünkern, Couscous, Bulgur oder glutenfrei mit Quinoa, Hirse oder Reis
2. Knackiger Salat und Gemüse
3. Eiweißkomponente
z.B. Fleisch (Hähnchen-/Putenbrust, Rind-/Schweinefleischstreifen), vegetarisch (Hartkäsestücke, Mozzarella, Weichkäse) oder vegan (rote Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen)
4. Dressing
5. Topping
z.B. frische Kräuter, Nüsse oder geröstete Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)

Einschichten der Bowl:

Grundlage bildet der Blattsalat, dann kommt die Sättigungsbeilage in die Mitte auf den Salat. Die Gemüsekomponenten werden ringförmig, sortenrein darum herum angeordnet, die Eiweißkomponente auflegen und mit dem Topping bestreuen. Das Dressing bis zum Verzehr extra lassen.

